

# A intervenção humor em enfermagem: uma revisão de escopo



- | Paulo César Lopes **Silva**  
ULSBA, ICS/UCP
- | Luís Manuel Mota de **Sousa**  
CHRC, UE
- | Cristina Maria Alves **Marques-Vieira**  
CIIS, ICS/UCP
- | Helena Maria Guerreiro **José**  
UICISA:E, UALG

# RESUMO

**Objetivo:** Identificar a produção científica, nos últimos 3 anos, sobre o uso do humor nos cuidados de enfermagem prestados a pessoas adultas. **Método:** Revisão escopo segundo a metodologia de Arksey e O'Malley. Foram pesquisados artigos publicados entre 2018 e 2021, nas plataformas EBSCO Host, Biblioteca Virtual em Saúde e Google Acadêmico. **Resultados:** Foram identificados 124 artigos e incluídos 11 destes. Foi encontrada informação sobre o humor e a relação entre o paciente e enfermeiro; a viabilidade e usabilidade do humor como intervenção; os benefícios do humor na saúde dos pacientes; os benefícios do humor na saúde dos enfermeiros; os fatores que influenciam o humor; as precauções na utilização do humor; as implicações para a prática e educação em enfermagem. **Conclusão:** O humor apresenta um carácter pessoal e paradoxal. O enfermeiro deve ter em consideração os fatores associados e os que o influenciam, nas diversas etapas do processo de enfermagem. É uma intervenção terapêutica de baixa intensidade que deve ser usada com precaução.

**Palavras-chave:** Comunicação, Relações Enfermeiro-Paciente, Senso de Humor e Humor Como Assunto, Enfermagem.

## ■ INTRODUÇÃO

O humor tem sido objeto de pesquisas e reflexões filosóficas há séculos, assim como tem sido utilizado como intervenção no setor saúde (LINGE-DAHL *et al.*, 2018).

O humor por meio das experiências e expressões interessantes permite proporcionar diversão, estimulando uma descoberta lúdica na vida cotidiana (ASSOCIATION FOR APPLIED AND THERAPEUTIC HUMOR, 2010).

O modelo teórico do efeito do humor na saúde foi descrito extensivamente por alguns teóricos, e concluíram que o humor tem de ser visto como um fenômeno psicológico complexo que precisa ser diferenciado de acordo com o tipo de humor e o ambiente onde é utilizado (LINGE-DAHL *et al.*, 2018).

O humor e riso estão associados, são influenciados mutuamente, mas não são sinônimos, mas também não podem ser discutidos separadamente. O humor é uma resposta emocional e pode ser manifestada por alegria, enquanto o riso corresponde a uma faceta comportamental. Tanto o riso como o humor são influenciados por um contexto ou situação (SOUSA; JOSÉ, 2016; SOUSA *et al.*, 2018a; SOUSA *et al.*, 2019).

Em contexto de cuidados de enfermagem, o humor é convidado como intervenção e como recurso na Classificação internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE®) e como intervenção Humor (5320) com 15 atividades na Classificação de intervenções em enfermagem [*Nursing, Intervention Classification, NIC*] (BUTCHER *et al.*, 2018). E surge com intervenção sugerida em alguns diagnósticos de enfermagem como por exemplo ansiedade, dor e tensão do papel de cuidador (JOHNSON *et al.*, 2013).

Estudos realizados na área do humor como intervenção de enfermagem têm demonstrado que o humor é benéfico para a saúde e o bem-estar das pessoas em contexto de doença (LINGE-DAHL *et al.*, 2018; SOUSA; JOSÉ, 2016; SOUSA *et al.*, 2018a; SOUSA *et al.*, 2019a).

O uso do humor favorece a comunicação, que é essencial para as interações humanas. Ajuda a promover o bem-estar; lidar com situações difíceis e desagradáveis, reduzindo a tensão, o estresse e o desconforto; aumenta a tolerância à dor e fortalece o sistema imunológico (SOUSA *et al.*, 2018a; SOUSA *et al.*, 2019a).

O humor é uma intervenção de enfermagem complexa, que deve ser usada quando apropriado. Contudo, requer cuidados, treinamento e o enfermeiro tem de adaptar as atividades da intervenção humor a cada pessoa (SOUSA *et al.*, 2019). Neste sentido, seria importante verificar se existem atualizações nas pesquisas no âmbito da intervenção humor em enfermagem.

## ■ OBJETIVOS

Identificar a produção científica, nos últimos 3 anos, sobre os fatores que influenciam o uso do humor nos cuidados de enfermagem e sua aplicabilidade; e ainda, os benefícios da intervenção do humor em enfermagem na saúde e bem-estar em pessoas adultas.

## ■ MÉTODOS

### Aspetos éticos

Trata-se de um estudo secundário, por isso, não envolve diretamente as pessoas, contudo, os procedimentos éticos foram garantidos ao nível do rigor metodológico, na referência e respeito pelas ideias dos autores.

### Projeto, local do estudo e período

Foi utilizada a metodologia de revisão de escopo. Este tipo de revisão é definido como uma técnica para “mapear” literatura relevante na área de interesse. Consiste em cinco etapas: identificação da questão de pesquisa; identificar estudos relevantes; seleção de estudos; mapear os dados; e compilar, resumir e relatar os resultados (ARKSEY; O’MALLEY, 2005; SOUSA *et al.*, 2018b).

A pesquisa eletrônica foi realizada em março de 2021 utilizando a plataforma EBSCO Host® (CINAHL Complete e MEDLINE Complete), a Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), o Google Scholar e o Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal (RCAAP).

### Protocolo de estudo

A questão inicial foi definida a partir do *framework* - *Paciente (P)*, *Conceito (C [1])* e *Contexto (C [2])* (ARKSEY; O’MALLEY, 2005). Nesse sentido, a questão de pesquisa foi a seguinte: que conhecimento produzido nos últimos 3 anos sobre integração da intervenção humor (C [1]) em contexto de enfermagem (C [2]) nas pessoas adultas em situação de doença (P)?

Os descritores foram validados na plataforma de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Foram utilizadas outras palavras-chave, além dos descritores.

As equações booleanas foram utilizadas:

S1: AB ((*Humor therapy*) OR (*Humor*) OR (*Wit and Humor as Topic*))

S2: AB ((*Nursing Care*) OR (*nursing Intervention*) OR (*Nurs\**))

S3: AB ((S1) AND (S2))

A pesquisa foi conduzida de forma independente por dois pesquisadores da equipe de pesquisa, e a seleção dos estudos seguiu o mesmo método, com a sequência sugerida por diretrizes internacionais (TRICCO *et al.*, 2018). Os resultados foram obtidos de forma faseada, desde a leitura do título até a leitura do texto completo.

### **Amostras, critérios de inclusão e exclusão**

Foram incluídos artigos completos publicados nos últimos 3 anos, nos idiomas português, inglês, francês e espanhol, que abordassem o uso da intervenção humor em contexto de cuidados de enfermagem, fatores de influenciarem o humor em saúde, cuidados a ter com a intervenção e benefícios dessa na saúde e bem-estar de pessoas adultas em processo de doença.

### **Extração e Análise dos Resultados**

Após a seleção dos artigos, estes foram analisados e em seguida foram coletadas informações sobre autor(es), ano de publicação, local do estudo, população (grupo que recebeu a intervenção humor em enfermagem), objetivos do estudo, metodologia e resultados importantes.

O nível de evidência foi classificado tendo por base as diretrizes da *Registered Nurses' Association of Ontario* (RNAO): Ia - Evidências obtidas em metanálise ou revisão sistemática de estudos randomizados controlados Ib - Evidências obtidas em pelo menos um ensaio clínico randomizado controlado IIa - Evidências obtidas de pelo menos um estudo controlado bem delineado sem randomização IIb - Evidências obtidas em pelo menos um outro tipo de estudo quase experimental bem delineado III - Evidências obtidas de um estudo descritivo não experimental bem delineado, como estudo comparativo, caso ; IV - evidências obtidas em relatórios de comitês de especialistas ou opiniões e / ou experiências clínicas de autoridades respeitadas (SOUSA *et al.*, 2017).

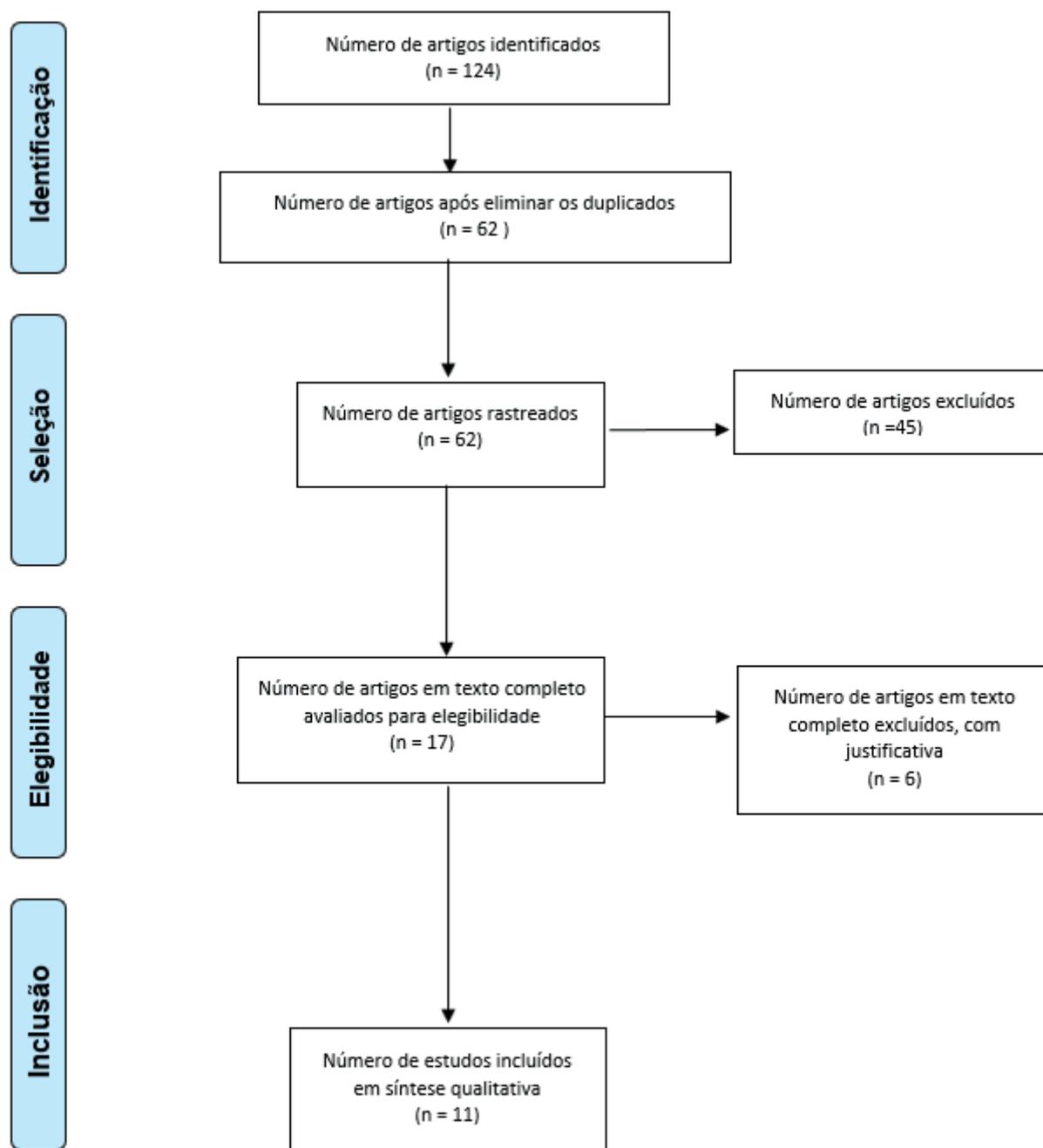
Todo o processo que teve início com identificação, seleção, elegibilidade, inclusão dos estudos e de extração de dados, culminou na construção do quadro-resumo de cada artigo com a sistematização das informações relevantes foi feito de modo independente por dois pesquisadores.

## **■ RESULTADOS**

Um total de 124 artigos foram identificados. Após remoção de registros duplicados, foram obtidos 62 artigos. Esses artigos foram submetidos a leitura do título e resumo, sendo selecionados 17 artigos para análise do texto completo. Seis artigos foram excluídos após

essa análise, sendo apontados os motivos de exclusão: três artigos não respondiam à questão de investigação, dois artigos não cumpriram os critérios de inclusão, tendo em conta o idioma, um artigo não apresentava texto integral. A amostra foi constituída por 11 artigos que cumpriram os critérios de inclusão e foram selecionados para revisão final (Figura 1).

Figura 1. Prisma Flowchart da seleção de estudos para a revisão de escopo.



Foram incluídos estudos de abordagem qualitativa e quantitativa. No que concerne aos estudos qualitativos, foram incluídos: uma revisão de escopo (SOUSA et al, 2019a), dois estudos descritivos (VAN DER KROGT et al., 2020; TORRES-VIGIL et al., 2021), uma revisão sistemática da literatura (MACEDO et al., 2019) e uma revisão narrativa da literatura (FIGUEIREDO et al., 2020). No âmbito dos estudos quantitativos foram analisados: uma

metanálise de ensaios randomizados controlados (ZHAO *et al.*, 2019); dois estudos quasi-experimentais (SOUSA *et al.*, 2019b; ZHAO *et al.*, 2020), um ensaio clínico randomizado controlado (BERHOU *et al.*, 2019), um estudo correlacional (NUNES *et al.*, 2018) e um estudo pré-teste/pós-teste (SOUSA *et al.*, 2019c). Assim, quanto à classificação da amostra da revisão de escopo, tendo em conta o nível de evidência, e de acordo as diretrizes da RNAO, pode aferir-se que: um estudo apresenta nível de evidência Ia (ZHAO *et al.*, 2019); um estudo apresenta nível de evidência Ib (BERHOU *et al.*, 2019); três estudos apresentam nível de evidência IIa (SOUSA *et al.*, 2019b; SOUSA *et al.*, 2019c; ZHAO *et al.*, 2020); quatro estudos apresentam nível de evidência III (MACEDO, *et al.*, 2019; NUNES *et al.*, 2018; VAN DER KROGT *et al.*, 2020; TORRES-VIGIL *et al.*, 2021) e dois apresentam nível de evidência IV (FIGUEIREDO *et al.*, 2020; SOUSA *et al.*, 2019a).

Os artigos foram publicados no seguinte espectro temporal: um artigo em 2018 (NUNES *et al.*, 2018), seis artigos em 2019 (BERHOU *et al.*, 2019; SOUSA *et al.*, 2019a; SOUSA *et al.*, 2019b; SOUSA *et al.*, 2019c; ZHAO *et al.*, 2019; MACEDO, *et al.*, 2019) e três artigos em 2020 (FIGUEIREDO *et al.*, 2020; VAN DER KROGT *et al.*, 2020; ZHAO *et al.*, 2020). Apenas foi publicado um artigo, no ano corrente (TORRES-VIGIL *et al.*, 2021), que cumpre os critérios de elegibilidade.

Com cinco (MACEDO, *et al.*, 2019; NUNES *et al.*, 2018; FIGUEIREDO *et al.*, 2020; SOUSA *et al.*, 2019a; SOUSA *et al.*, 2019b; SOUSA *et al.*, 2019c) artigos publicados, Portugal destaca-se como o país de origem do maior número de publicações nos anos a que se reporta a revisão. Segue-se a China, com dois artigos (ZHAO *et al.*, 2019; ZHAO *et al.*, 2020) e com menor expressão surgem outros países: Nova Zelândia (VAN DER KROGT *et al.*, 2020), Irã (BERHOU *et al.*, 2019), EUA (TORRES-VIGIL *et al.*, 2021) e Brasil (FIGUEIREDO *et al.*, 2020).

Os artigos analisam a aplicação do humor enquanto estratégia terapêutica e destacam os benefícios para os intervenientes. São estudados contextos específicos, tais como: unidades de hemodiálise (MACEDO, *et al.*, 2019; SOUSA *et al.*, 2019a; SOUSA *et al.*, 2019b; SOUSA *et al.*, 2019c), lares de idosos (ZHAO *et al.*, 2020), unidade cirúrgica (VAN DER KROGT *et al.*, 2020) e cuidados paliativos (NUNES *et al.*, 2018; TORRES-VIGIL *et al.*, 2021).

As características dos artigos analisados encontram-se presentes no quadro 1.

Os temas que emergiram da análise dos resultados dos artigos incluídos foram: 1) o humor e a relação entre o paciente e enfermeiro (BERHOU *et al.*, 2019; NUNES *et al.*, 2018; FIGUEIREDO *et al.*, 2020; SOUSA *et al.*, 2019a; TORRES-VIGIL *et al.*, 2021; VAN DER KROGT *et al.*, 2020; ZHAO *et al.*, 2019); 2) viabilidade e usabilidade do humor como intervenção (MACEDO, *et al.*, 2019; FIGUEIREDO *et al.*, 2020; SOUSA *et al.*, 2019c; TORRES-VIGIL *et al.*, 2021; VAN DER KROGT *et al.*, 2020; ZHAO *et al.*, 2019; ZHAO *et al.*, 2020); 3) benefícios do humor na saúde dos pacientes (BERHOU *et al.*, 2019; MACEDO *et al.*,

2019; SOUSA *et al*, 2019a; SOUSA *et al.*, 2019b; SOUSA *et al.*, 2019c; ZHAO *et al.*, 2019; ZHAO *et al.*, 2020); 4) benefícios do humor na saúde dos enfermeiros (FIGUEIREDO *et al.*, 2020); 5) fatores que influenciam o humor (SOUSA *et al*, 2019a; SOUSA *et al*, 2019b); 6) precauções na utilização do humor (SOUSA *et al*, 2019a) e 7) implicações para a prática e educação em enfermagem (VAN DER KROGT *et al.*, 2020; ZHAO *et al.*, 2020).

Quadro 1. Características dos artigos analisados.

Autor(s), Ano, Local	População	Objetivo	Método	Resultados
ZHAO <i>et al.</i> , 2019, China	10 ensaios randomizados controlados que incluem 814 participantes	Descrever o efeito das intervenções de riso e humor na depressão, ansiedade e qualidade do sono em adultos.	Quantitativo; Metanálise de ensaios randomizados controlados; Recurso ao <i>Cochrane Collaboration bias assessment tool</i> .	A heterogeneidade foi elevada em todos os estudos combinados ( $p = 0,09$ , $I^2 = 64\%$ ). Foram detetados efeitos positivos do riso e intervenções de humor na depressão, ansiedade e qualidade do sono em adultos comparativamente com o tratamento desprovido de tais intervenções. 2 estudos analisados demonstraram que a aplicação de humor e riso pode proporcionar um ambiente interpessoal harmonioso e fazer com que as pessoas se sintam seguras. O recurso ao humor e ao riso pode promover relações interpessoais harmoniosas entre os pacientes e, concomitantemente, pode melhorar o relacionamento enfermeiro-paciente e promover a adesão ao tratamento.
SOUSA <i>et al</i> , 2019a, Portugal	17 estudos	Descrever os fatores que influenciam o uso do humor na assistência de enfermagem, sua aplicabilidade e benefícios.	Qualitativo; Revisão de escopo.	O uso do humor favorece a comunicação, a qual desempenha um papel preponderante nas interações humanas. Auxilia na promoção do bem-estar; permite lidar com situações difíceis e desagradáveis, reduzindo a tensão, o stress e o desconforto; aumenta a tolerância à dor, e fortalece o sistema imunológico. É influenciado por fatores internos (personalidade) e externos (sociais). O enfermeiro deve utilizá-lo com cautela, implica ainda, treino e a adoção de estratégias individualizadas.
SOUSA <i>et al</i> , 2019b, Portugal	67 pessoas com doença renal crônica em programa de hemodiálise I (n= 34) C (n= 33)	Avaliar a efetividade da visualização de filmes de humor na saúde psicológica, bem-estar subjetivo, interferência da dor e qualidade de vida em pessoas com doença renal crônica durante as sessões de hemodiálise.	Quantitativo; Estudo quasi-experimental.	O grupo de intervenção apresentou maiores valores percentuais de mudança no estresse e ansiedade (-20,6%), na depressão (-43,2%) e na atitude em relação ao humor (9,8%). Este estudo veio demonstrar evidência sobre a visualização de filmes de humor na melhoria do sentido de humor, do bem-estar subjetivo, da qualidade de vida e na diminuição dos sintomas depressivos na pessoa com doença renal crônica submetida a programa de hemodiálise. A prescrição de filmes de humor pelo enfermeiro demonstra ser uma intervenção de baixa intensidade que traz benefícios na saúde e na qualidade de vida dessas pessoas.
ZHAO <i>et al.</i> , 2020, China	74 idosos com idade superior a 60 anos residentes em dois lares de idosos; I (n=37) C (n=37)	Avaliar a viabilidade e os efeitos de uma intervenção humor, com 8 semanas de duração, na depressão, ansiedade, bem-estar subjetivo, função cognitiva e qualidade do sono entre residentes de lares de idosos.	Quantitativo; Estudo quasi-experimental.	O grupo de intervenção demonstrou sintomas de depressão significativamente mais baixos ( $p < 0,05$ ), uma redução significativa da ansiedade ( $p < 0,05$ ) e um score mais elevado na <i>The Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness</i> (MUNSH) ( $p < 0,01$ ) comparando com o grupo de controlo. Na aplicação do <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) o escore de qualidade do sono foi significativamente reduzido desde o início da intervenção até ao período de <i>follow-up</i> (16 semanas) ( $p < 0,01$ ). Estes achados demonstram que a intervenção humor poderá ser viável e bem recebida, assim como pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o bem-estar subjetivo, função cognitiva e qualidade do sono em idosos institucionalizados. Estes benefícios parecem manter-se no período pós-intervenção. Assim, os enfermeiros podem recorrer à intervenção humor como uma abordagem não farmacológica na melhoria contínua dos cuidados.

Autor(s), Ano, Local	População	Objetivo	Método	Resultados
VAN DER KROGT <i>et al.</i> , 2020, Nova Zelândia	9 enfermeiros	Explorar o uso do humor por enfermeiros num ambiente cirúrgico.	Qualitativo; Estudo descritivo; Entrevistas semi-estruturadas.	Foi demonstrado que os enfermeiros recorrem ao humor de forma consciente e com intencionalidade terapêutica. O humor tem sido utilizado por enfermeiros para proporcionar conforto à pessoa, a si próprios e à equipa de enfermagem. O humor também foi usado intencionalmente para iniciar e manter a relação enfermeiro-pessoa. Promover o humor como estratégia de comunicação de enfermagem significa um desafio às crenças de que o humor não é profissional ou impróprio. Os achados apontam para o humor como uma competência clínica e sugerem a sua incorporação em <i>guidelines</i> e nos currículos de ensino.
BERHOU <i>et al.</i> , 2019, Irã	55 idosos I (n=28) C (n=27)	Determinar o impacto da terapia do humor na qualidade e no medo da dor em idosos institucionalizados através da implementação de um programa de intervenção com a duração de 6 sessões.	Quantitativo; Ensaio clínico randomizado controlado.	Após a intervenção ocorreu diminuição significativa da dor ( $p < 0,001$ ) e do medo da dor ( $p < 0,05$ ). Esses resultados não foram significativos no grupo controle ( $p > 0,05$ ). A terapia do humor demonstra eficácia como intervenção complementar aos cuidados de enfermagem, com impacto na dimensão cognitiva da dor e demonstra ter um efeito positivo na redução da qualidade e do medo da dor em idosos institucionalizados.
NUNES <i>et al.</i> , 2018, Portugal	66 enfermeiros	Explorar a relação entre o senso de humor e o luto profissional em enfermeiros que trabalham em cuidados paliativos.	Quantitativo; Estudo correlacional.	Os enfermeiros obtiveram pontuações mais altas do que as enfermeiras no âmbito da produção e uso social do humor ( $p < 0,05$ ), assim como ao nível do humor de enfrentamento ( $p < 0,01$ ). Enfermeiros com educação específica em cuidados paliativos apresentaram maior senso de humor ( $p < 0,05$ ) e maior capacidade para o uso social do humor ( $p < 0,05$ ). Uma atitude positiva em relação ao humor parece facilitar o trabalho emocional dos enfermeiros na prestação de cuidados a pessoas em fim-de-vida.
TORRES-VIGIL <i>et al.</i> , 2021, EUA	95 pessoas com câncer em estadio avançado	Descrever a natureza e os elementos chave de chamadas de follow-up efetuadas por enfermeiros para pessoas com câncer em estadio avançado.	Qualitativo; Estudo descritivo; Análise temática segundo Braun & Clark	Foram identificados três temas principais em relação à empatia: Compreender as experiências relatadas; Comunicar a compreensão das experiências relatadas (subtemas: humor e validação); Agir em conformidade com as experiências relatadas (subtemas: resolução de problemas e fornecimento de suporte). As chamadas telefônicas empáticas realizadas por enfermeiros são uma abordagem simples, viável e acessível que pode melhorar os resultados em pessoas com câncer avançado.
SOUSA <i>et al.</i> , 2019c, Portugal	70 pessoas com doença renal crônica em programa de hemodiálise I (n= 34) C (n= 33)	Avaliar os benefícios da visualização de filmes de humor na qualidade de vida (QV) das pessoas com DRC em programa de hemodiálise	Quantitativo; Estudo pré-teste/pós-teste com grupo controle não equivalente.	O grupo de intervenção apresentou um aumento de 1.6% na componente física da QV, 3.6% na componente mental da QV e diminuição de 3.2% na severidade da dor, assim como de 6.1% na interferência da dor. No grupo de controlo verificou-se uma diminuição de cerca de 10% na componente física da QV, de 19.1% na interferência na dor e de 5.9% na severidade da dor. Aumentou cerca de 5.8% na componente mental da QV. É evidente o caráter protetor da visualização de filmes de humor sobre a componente física da QV, constatando-se diminuições significativas dos valores da pressão arterial sistólica ( $p < 0,05$ ) e pressão arterial diastólica ( $p < 0,05$ ) no grupo de intervenção.

Autor(s), Ano, Local	População	Objetivo	Método	Resultados
MACEDO, <i>et al.</i> , 2019 Portugal	5 estudos quasi-experimentais	Destacar os benefícios na saúde e bem-estar das intervenções de Enfermagem indutoras do riso e do humor em pessoas submetidas a hemodiálise	Qualitativo; Revisão Sistemática da Literatura.	A exibição de filmes, o yoga do riso e a terapia do riso simulado aparecem como as principais intervenções indutoras do riso e humor. Assistir a filmes de humor e praticar ioga do riso diminui a pressão arterial, sugerem ser prescrições de baixa intensidade e custo. 4 dos 5 estudos relatam efeitos benéficos sobre a depressão, ansiedade e estresse, existindo uma clara diminuição dos níveis desses componentes. São recomendados mais estudos no âmbito da QV e bem-estar subjetivo devido à falta de consenso entre os estudos analisados.
FIGUEIREDO <i>et al.</i> , 2020, Brasil	Teses, dissertações e artigos científicos publicados no período de 2007 a 2017	Compreender a natureza do humor na prática de enfermagem e descrever as suas manifestações e benefícios.	Qualitativo; Revisão Narrativa.	A literatura analisada descreve que o recurso ao humor na prática cotidiana de enfermagem pode ser um método valioso para a pessoa doente. É relatado um efeito positivo na saúde dos mesmos, por melhorar a comunicação entre os intervenientes e permitir a redução dos níveis de estresse e exaustão que acomete grande parte dos enfermeiros

## ■ DISCUSSÃO

A discussão foi estruturada de acordo com diversas categorias definidas após a leitura dos artigos selecionados, são elas: o humor e a relação entre o paciente e enfermeiro; viabilidade e usabilidade do humor como intervenção; benefícios do humor na saúde dos pacientes; benefícios do humor na saúde dos enfermeiros; fatores que influenciam o humor; precauções na utilização do humor; implicações para a prática e educação em enfermagem.

### O humor e a relação entre o paciente e enfermeiro

O uso do humor favorece a comunicação, a qual desempenha um papel preponderante nas interações humanas (SOUSA *et al.*, 2019a; TORRES-VIGIL *et al.*, 2021). O humor, assim como o riso, é uma estratégia terapêutica que parece promover a harmonia na relação entre pacientes (ZHAO *et al.*, 2019), o relacionamento enfermeiro-paciente (ZHAO *et al.*, 2019; SOUSA *et al.*, 2019a; VAN DER KROGT *et al.*, 2020 TORRES-VIGIL *et al.*, 2021; FIGUEIREDO *et al.*, 2020) assim como sugere funcionar como agente coadjuvante da adesão ao tratamento implementado (ZHAO *et al.*, 2019). Tem sido usado intencionalmente para despoletar e manter a relação enfermeiro-pessoa (SOUSA *et al.*, 2019a; SOUSA *et al.*, 2019b; SOUSA *et al.*, 2019c; VAN DER KROGT *et al.*, 2020).

Uma atitude positiva em relação ao humor tem sido amplamente abordada (NUNES *et al.*, 2018; FIGUEIREDO *et al.*, 2020; TORRES-VIGIL *et al.*, 2021). Tal atitude parece facilitar o trabalho emocional dos enfermeiros, nomeadamente na prestação de cuidados a pessoas em fim-de-vida (NUNES *et al.* 2018). Neste contexto, o recurso ao humor demonstrando compreender as experiências relatadas pela pessoa, envolvimento e agindo em conformidade com as experiências relatadas são estratégias simples, viáveis e acessíveis que aproximam

o enfermeiro do paciente (TORRES-VIGIL *et al.*, 2021). Assim, o humor é considerado como um fator protetor da relação iniciada pelos pacientes, ou seja, por meio do humor, eles expressam mensagens sérias e lidam com questões emocionais mais facilmente (SCHÖPF; MARTIN; KEATING, 2017).

A promoção do humor enquanto estratégia de comunicação de enfermagem representa um desafio a crenças enraizadas de que o humor é impróprio para ser empregado no contexto dos cuidados de saúde e uma intervenção de cariz não profissional (VAN DER KROGT *et al.*, 2020).

O humor pode ser assim utilizado para melhorar a experiência do paciente durante o internamento, nivelando a relação enfermeiro-paciente (SOUSA; JOSÉ, 2016; SOUSA *et al.*, 2018a; SOUSA *et al.*, 2019a).

### **Viabilidade e usabilidade do humor como intervenção**

Os estudos analisados são consensuais quanto à empregabilidade e utilidade do humor na enfermagem, nomeadamente na população idosa e em situação de doença. Estudos experimentais desenvolvidos com indivíduos adultos demonstram que o humor proporciona um ambiente interpessoal harmonioso que pode incrementar a segurança da pessoa cuidada (ZHAO *et al.*, 2019).

Em idosos institucionalizados, a intervenção humor poderá ser viável e bem recebida (ZHAO *et al.*, 2019; ZHAO *et al.*, 2020). O humor faz parte da interação paciente-enfermeiro e permite melhorar a comunicação com os idosos (KRISTENSEN *et al.*, 2017). O recurso ao humor como intervenção de enfermagem sugere ser uma abordagem não farmacológica na melhoria contínua dos cuidados (BERHOU *et al.*, 2019; ZHAO *et al.*, 2020).

Um estudo randomizado controlado demonstra a eficácia do humor como intervenção complementar aos cuidados de enfermagem (BERHOU *et al.*, 2019). A exibição de filmes (SOUSA *et al.*, 2019b; SOUSA *et al.*, 2019c), o yoga do riso e a terapia do riso simulado surgem como as principais intervenções indutoras do riso e humor (MACEDO *et al.*, 2019). Apresentam-se como prescrições de enfermagem de baixa intensidade e custo (SOUSA *et al.*, 2019b; MACEDO *et al.*, 2019). As intervenções de baixa intensidade e custo, referem-se ao tempo e aos recursos que são utilizados durante a implementação e neste sentido, a intervenção humor é considerada de baixa intensidade (KREITZER; KOITHAN, 2014).

Considerada uma abordagem subjetiva e não intencional, é frequente o humor surgir de forma espontânea na relação enfermeiro-paciente. Contudo, estudos recentes referem que os enfermeiros começam a recorrer ao humor de forma consciente e com intencionalidade terapêutica (Sousa *et al.*, 2019a; Sousa *et al.*, 2019b; Sousa *et al.*, 2019c; van der Krogt *et al.*, 2020).

O humor apresenta-se como uma intervenção viável na abordagem a populações frágeis. Um estudo desenvolvido junto de pacientes submetidos a programa de hemodiálise revelou o caráter protetor da visualização de filmes de humor (SOUSA *et al.*, 2019C).

Associado ao contexto pandêmico que vivenciamos atualmente, têm sido relatadas novas estratégias como é o exemplo das chamadas telefônicas empáticas (TORRES-VIGIL *et al.*, 2021) que demonstram serem adequadas para promover a adesão terapêutica do paciente e combater a ansiedade.

Uma revisão recente salienta que o humor, na prática cotidiana de enfermagem, poderá ser um método valioso na abordagem à pessoa em situação de doença (FIGUEIREDO *et al.*, 2020). Contudo, existem três critérios para o uso apropriado que devem ser tidos em consideração e que requerem uma avaliação adequada da situação, nomeadamente o momento (*timing*), a receptividade do paciente (se aprecia o uso de humor) e o conteúdo das deixas de humor (evitar sexismo, racismo, religião e sarcasmo) (HAWKING, 2019).

Além disso, o enfermeiro tem de aprimorar as suas habilidades no uso do humor, tendo em consideração, o contexto, os fatores sociais e culturais em que paciente se encontra (DE ALMEIDA; NUNES, 2020), de modo que a intervenção seja centrada no paciente.

### **Benefícios do humor na saúde dos pacientes**

A atitude positiva em relação ao humor (NUNES *et al.*, 2018; FIGUEIREDO *et al.*, 2020; TORRES-VIGIL *et al.*, 2021) faz emergir efeitos benéficos do humor na saúde dos pacientes. Estudos experimentais destacam efeitos positivos do riso e intervenções de humor na depressão, ansiedade e qualidade do sono nos adultos em geral (ZHAO *et al.*, 2019).

Evidências anteriores a este estudo demonstram que a prescrição da intervenção humor tem sido eficaz na promoção do bem-estar, no desenvolvimento de estratégias de *coping*, na redução da tensão, do estresse e do desconforto (ZHAO *et al.*, 2019; SOUSA *et al.*, 2019a; MACEDO *et al.*, 2019) nos pacientes nos mais diversos contextos.

Diversos estudos da abordagem quantitativa demonstram que a capacidade para apreciar o humor aumenta a tolerância à dor (BERHOU *et al.*, 2019; SOUSA *et al.*, 2019b; SOUSA *et al.*, 2019c) e diminui o medo da dor (BERHOU *et al.*, 2019) com elevados níveis elevados de significância.

Evidências apontam para o caráter protetor do humor como intervenção. Tem sido demonstrado que, a visualização de filmes humorísticos (MACEDO *et al.*, 2019; SOUSA *et al.*, 2019c) e a prática de yoga do riso diminui a pressão arterial (MACEDO *et al.*, 2019).

A implementação de um programa de intervenção estruturado, com recurso à visualização de filmes humorísticos, parece fortalecer o sistema imunológico dos pacientes, tal como demonstrado num estudo quasi-experimental desenvolvido junto de pacientes com

doença renal crônica (SOUSA *et al.*, 2019b). Esse estudo demonstrou que a prescrição de filmes de humor pelo enfermeiro aparenta ser uma intervenção que traz benefícios na saúde e na qualidade de vida dessas pessoas, indicando que podem ser realizados estudos com as mesmas características noutro tipo de populações (SOUSA *et al.*, 2019b).

Estudos quasi-experimentais têm demonstrado que a intervenção humor poderá reduzir os sintomas de depressão e ansiedade (MACEDO *et al.*, 2019; SOUSA *et al.*, 2019b, SOUSA *et al.*, 2019c, ZHAO *et al.*, 2020), melhorar o bem-estar subjetivo (SOUSA *et al.*, 2019b, ZHAO *et al.*, 2020), melhorar a felicidade subjetiva (SOUSA *et al.*, 2019c; SOUSA *et al.*, 2019c; ZHAO *et al.*, 2020), desenvolver a função cognitiva, assim como melhorar a qualidade do sono (ZHAO *et al.*, 2020). Tais efeitos parecem manter-se no período pós-intervenção (ZHAO *et al.*, 2020).

Tem sido estudado o impacto de programas de intervenção do humor na QV. Os dados alcançados apontam para um aumento nas duas componentes da QV (física e mental) (SOUSA *et al.*, 2019c). Contudo ainda não existe consenso entre os diversos estudos desenvolvidos (MACEDO *et al.*, 2019).

Estes resultados vêm reforçar a evidência produzida anteriormente, a utilização do humor permite obter benefícios na saúde e bem-estar dos pacientes, pois ajuda a promover o bem-estar; a lidar com situações difíceis e desagradáveis, a reduzir a tensão, o estresse e o desconforto; aumentar a tolerância à dor, e fortalecer o sistema imunitário (SOUSA; JOSÉ, 2016; SOUSA *et al.*, 2018a).

## **Benefícios do humor na saúde dos enfermeiros**

Nos últimos anos tem sido discutida a influência do humor na saúde dos profissionais de enfermagem. Um dos estudos analisados (FIGUEIREDO *et al.*, 2020) indica que o recurso a intervenções baseadas no humor conduz à redução dos níveis de estresse e exaustão que se verifica em grande parte dos enfermeiros.

Os enfermeiros atravessam períodos de alta pressão a nível laboral, os quais podem potenciar o absentismo e a redução do índice de qualidade do trabalho. É recomendado o desenvolvimento de competências humorísticas por parte dos enfermeiros para aliviar o estresse no trabalho (FANG *et al.*, 2019). O humor é uma intervenção que permite capacitar também o profissional de saúde de forma a lidar com os obstáculos, constrangimentos que existem durante o processo de cuidados (NUNES *et al.*, 2018).

A utilização do humor pelos enfermeiros, pode ajudar a superar certas dificuldades que enfrentam no ambiente de trabalho, por outro lado, como buscam cumprir alguns objetivos sociais e se socializar humor pode ajudar nessa socialização. Essas características psicossociológicas do humor destacam-se como benefícios cognitivos e sociais expressas

por meio de emoções positivas de alegria, da melhora da comunicação, da liberação de estresse e promoção do enfrentamento, se encontram ancoradas na ergonomia do humor como interação social (GORIUP; STRIČEVIĆ; SRUK, 2017).

### **Fatores que influenciam o humor**

Existem diferenças de gênero no humor. Num dos estudos incluídos nesta revisão verificou-se que existem diferenças entre enfermeiros e enfermeiras quanto à apreciação, utilização do humor e humor de enfrentamento, isto é, demonstrou-se que os enfermeiros obtiveram uma pontuação mais alta do que as enfermeiras, nestas duas variáveis (NUNES *et al.*, 2018). Estes dados parecem sugerir que o gênero influencia a produção e apreciação do humor.

Em estudos anteriores foram identificados alguns fatores que estão associados ou podem influenciar o humor, nomeadamente, fatores pessoais (personalidade, idade, gênero, entre outros) e os fatores contextuais/situacionais (ex.: situação clínica, gravidade da doença, experiências prévias, cultura) (SOUSA; JOSÉ, 2016; SOUSA *et al.*, 2019a). Tendo em consideração estes fatores, o enfermeiro quando avalia, planeia e implementa a intervenção humor, depara-se com o carácter individual, pessoal e paradoxal do humor, por isso, o que é motivo de humor para uma pessoa pode não ser para outra, o momento ou situação pode não ser o mais adequado. neste sentido, tem de haver sensibilidade e bom senso na utilização do humor, pois existem relatos em que os pacientes se sentiram desconfortáveis com a situação (SOUSA; JOSÉ, 2016).

### **Precauções na utilização do humor**

A intervenção humor em enfermagem (NIC) refere como principais restrições ao uso de humor a doença psiquiátrica agudizada (BUTCHER *et al.*, 2018). Em estudos anteriores foi referido ainda que se deve ter em consideração que a apreciação do humor está alterada nas pessoas com Parkinson e a interpretação do humor em pessoas com alcoolismo também está afetada. Neste sentido o seu uso deve ser ponderado, pois poderá ter um efeito negativo (SOUSA; JOSÉ, 2016). O enfermeiro deve utilizar o humor com cautela pois implica treino e a adoção de estratégias individualizadas (SOUSA *et al.*, 2019a).

### **Implicações para a prática e educação em enfermagem**

Dado o benefício que o humor tem, para paciente e enfermeiro, as temáticas de humor na educação de enfermagem devem ser obrigatórias (GORIUP; STRIČEVIĆ; SRUK, 2017). Estes dados são suportados pelas conclusões apontadas por VAN DER KROGT *et al.* (2020)

ao indicarem que o humor se apresenta como uma competência clínica e sugerem a sua incorporação em *guidelines* e nos currículos de ensino de enfermagem.

## ■ CONCLUSÕES

O uso humor em enfermagem tem sido alvo da atenção de pesquisadores e enfermeiros não só pelos seus benefícios na melhoria da comunicação e relação paciente-enfermeiro como também nos efeitos positivos que este tem na saúde e bem-estar tanto nos pacientes como nos enfermeiros. É uma intervenção de baixa intensidade que faz parte das linguagens classificadas em enfermagem (NIC e CIPE), e que é sugerida em alguns diagnósticos de enfermagem (NANDA-Internacional).

Mas dado o caráter individual, pessoal e paradoxal do humor, o enfermeiro deve ter em consideração os fatores associados e os que o influenciam, nas várias etapas do processo de enfermagem. Deve-se ter em consideração ainda a situação do paciente, a gravidade da doença e a forma como este a vivencia.

Recentes estudos retratam novas intervenções baseadas no humor que visam incrementar a QV da pessoa cuidada, nomeadamente no âmbito dos cuidados paliativos e na atenção à saúde da pessoa com doença crónica.

As principais limitações desta revisão escopo estão relacionadas com a língua e com o número de base de dados incluídas. Pretendeu-se dar continuidade à revisão anterior de modo a fazer a sua atualização, por isso foram incluídos apenas artigos publicados entre 2018 e 2021.

## ■ REFERÊNCIAS

1. ARKSEY, H.; O'MALLEY, L. Scoping studies: towards a methodological framework. *International journal of social research methodology*. v.8., n.1, p.19-32, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>. Acesso em: 20 mar. 2021
2. ASSOCIATION FOR APPLIED AND THERAPEUTIC HUMOR. **HOME: What is therapeutic humor?** Disponível em: <http://www.aath.org/> (2018). Acesso em: 20 mar. 2021
3. BEHROUZ, S. *et al.* The Effect of Humor Therapy on Relieving Quality and Fear of Pain in Elderly Residing Nursing Homes: A Randomized Clinical Trial. **Advances in Nursing & Midwifery**, [s. l.], v. 28, n. 3, p. 53–61, 2019. DOI 10.29252/anm-280309. Acesso em: 20 mar. 2021
4. BUTCHER, H. K., *et al.* **Nursing interventions classification (NIC)**. St Louis: Elsevier Health Sciences, 2018.
5. Conselho Internacional de Enfermeiras. **CIPE – VERSÃO 2015-CLASSIFICAÇÃO INTERNACIONAL PARA A PRÁTICA DE ENFERMAGEM**. Lisboa: Ordem dos Enfermeiros, 2016.

6. FANG, L. *et al.* Associations of work stress and humor with health status in hospital nurses-A cross-sectional study. **Journal of clinical nursing**. v. 28, n. 19–20, p. 3691–3699, 2019. DOI 10.1111/jocn.14970. Acesso em: 20 mar. 2021.
7. FIGUEIREDO, R. C., PINHEIRO, T. R. F., & DA SILVA, M. Z. P. . O reflexo do bom humor na prática do profissional de enfermagem. **Multidebates**. v. 4, n.2, p.157-167, 2020.
8. GORIUP, J.; STRIČEVIĆ, J.; SRUK, V.. Is Education for Using Humour in Nursing Needed? (Slovenian Case Study on Sociological and Ergonomic Aspects of the Impact of Humour on Nursing Professionals). **Acta Educationis Generalis**. v. 7, n.3, p. 45-62, 2017.
9. HAWKING, S. Active Learning Introducing Therapeutic Humor. in Riley J.B. (Eds). **Communication in Nursing**. St Louis: Elsevier, 2019, p.137.
10. JOHNSON, M., *et al.* **NANDA, NOC, and NIC linkages: Nursing diagnoses, outcomes, & interventions**. St. Louis: Mosby Elsevier, 2013.
11. KRISTENSEN, D. V., *et al.* Characteristics of Communication With Older People in Home Care: A Qualitative Analysis of Audio Recordings of Home Care Visits. **Journal of clinical nursing**. v.26, n.23-24, p. 4613-4621, 2017.
12. LINGE-DAHL, L. M., *et al.* Humor assessment and interventions in palliative care: A systematic review. **Frontiers in psychology**. v.9, p. 890, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00890>. Acesso em: 20 mar. 2021
13. MACEDO, M. A., *et al.*. Benefits of laughter-inducing and humor nursing interventions in people undergoing haemodialysis. **Journal Aging and Innovation**. v.8, n.3, p.4-20, 2019.
14. NUNES, I. R.; JOSÉ, H.; CAPELAS, M. L. Grieving with humor: a correlational study on sense of humor and professional grief in palliative care nurses. **Holistic nursing practice**. v.32, n.2, p. 98-106, 2018.
15. SOUSA, L. M.M. *et al.* Effect of humor intervention on well-being, depression, and sense of humor in hemodialysis patients. **Enfermería Nefrológica, [s. l.]**, v. 22, n. 3, p. 256–265, 2019b. DOI 10.4321/S2254-28842019000300004. Acesso em: 20 mar. 2021
16. SOUSA, L.M.M. *et al.* Humor intervention in the nurse-patient interaction. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, v. 72, n. 4, p. 1078-1085, 2019a. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0609>. Acesso em: 20 mar. 2021
17. SOUSA, L.M.M., *et al.* A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista Investigação em Enfermagem**. S.2, n. 21, p.17-26, 2017.
18. SOUSA, L.M.M., *et al.* Emploi de l’humour dans la relation infirmier/personne malade: une revue de la littérature et synthèse. **Revue Francophone Internationale de Recherche Infirmière**. v. 4, n.1, p. 30-38, 2018a.
19. SOUSA, L.M.M., *et al.* Revisões da literatura científica: tipos, métodos e aplicações em enfermagem. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**. v.1, n.1, p. 45-54, 2018b. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33194/rper.2018.v1.n1.07.4391>. Acesso em: 20 mar. 2021
20. SOUSA, L.M.M.; JOSÉ, H.M.G. Benefícios do humor na saúde Revisão Sistemática da Literatura. **Enformação**. n.7, p.22-32, 2016.

21. SOUSA, L.M.M.; *et al.* Visualização de filmes humorísticos: repercussão na qualidade de vida na pessoa com doença renal crônica. In MISSIAS-MOREIRA, RAMON; SOUSA, LUÍS MANUEL MOTA; VALENTIM, OLGA SOUSA; JOSÉ, HELENA MARIA GUERREIRO. (Orgs). **Qualidade de Vida em uma perspectiva interdisciplinar –Volume 6.** (pp.31-48). Curitiba: Editora CRV, 2019c.
22. TAHERI GHARAGZLU, T.; SAFAVI, M.; FESHARAKI, M.. The effect of employee’s humor training on depression, anxiety and stress of the elderly residents in Tehran’s nursing homes: a randomized clinical trial. **Medical Science Journal of Islamic Azad University-Tehran Medical Branch**, v30, n.3, p. 287-298, 2020.
23. TORRES-VIGIL, I. *et al.* The role of empathic nursing telephone interventions with advanced cancer patients: A qualitative study. **European journal of oncology nursing: the official journal of European Oncology Nursing Society**, [s. l.], v. 50, p. 101863, 2021. DOI 10.1016/j.ejon.2020.101863. Acesso em: 20 mar. 2021
24. TRICCO, A. C., *et al.* PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. **Annals of internal medicine**. V. 169, n.7, p. 467-473, 2018.
25. VAN DER KROGT, S. R.; COOMBS, M.; ROOK, H. Humour: A purposeful and therapeutic tool in surgical nursing practice. **Nursing Praxis in Aotearoa New Zealand**, [s. l.], v. 36, n. 2, p. 20–30, 2020. DOI 10.36951/27034542.2020.008. Acesso em: 20 mar. 2021.
26. ZHAO, J. *et al.* A meta-analysis of randomized controlled trials of laughter and humour interventions on depression, anxiety and sleep quality in adults. **Journal of Advanced Nursing (John Wiley & Sons, Inc.)**, [s. l.], v. 75, n. 11, p. 2435–2448, 2019. DOI 10.1111/jan.14000. Acesso em: 20 mar. 2021
27. ZHAO, J. *et al.* Effect of humour intervention programme on depression, anxiety, subjective well-being, cognitive function and sleep quality in Chinese nursing home residents. **Journal of Advanced Nursing (John Wiley & Sons, Inc.)**, [s. l.], v. 76, n. 10, p. 2709–2718, 2020. DOI 10.1111/jan.14472. Acesso em: 20 mar. 2021.